KIKKOMAN

Maiale Bulgogi in foglie di lattuga

Tempo totale **90 Min** **15 Min** Tempo di preparazione **15 Min** Tempo di cottura **60 Min** Tempo di marinatura

Valori nutrizionali (per porzione):
1.329 kJ / 318 kcal

Grassi: **16 g** Proteine: **35 g**
Carboidrati: **8 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

300 g	di filetto di maiale
3	spicchi d'aglio
0,5	mela
1 pezzo	di zenzero (ca. 3 cm)
1	piccolo mazzo di cipollotti
1 cucchiaio	Olio di Sesamo Tostato Kikkoman
1 cucchiaio	di miele
	Pepe a piacere
75 ml	Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
2 cucchiai	di semi di sesamo tostati
Per servire:	
8	foglie di shiso / Perilla
8	foglie di lattuga al burro
0,5 mazzetto	di coriandolo fresco
1	cetriolo

PREPARAZIONE

Passaggio 1

300 g di filetto di maiale - **3** spicchi d'aglio - **0,5** mela - **1** pezzo di zenzero (ca. 3 cm) - **1** piccolo mazzo di cipollotti
Tagliare la carne a fette sottili. Tritare grossolanamente l'aglio, la mela, lo zenzero e i cipollotti.

Passaggio 2

Mettere l'aglio tritato, la mela, lo zenzero e i cipollotti in un robot da cucina o frullatore. Frullare fino ad ottenere una pasta liscia.

Passaggio 3

1 cucchiaio Olio di Sesamo Tostato Kikkoman - **1 cucchiaio** di miele - Pepe a piacere - **75 ml** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **2 cucchiai** di semi di sesamo tostati
Unire la salsa realizzata nel punto 2 e gli altri ingredienti (olio di sesamo Kikkoman, miele, pepe, salsa di soia Kikkoman e semi di sesamo arrosto) alla carne affettata. Marinare per almeno 1 ora, preferibilmente durante la notte.

Passaggio 4

8 foglie di shiso / Perilla - **8** foglie di lattuga al burro - **0,5 mazzetto** di coriandolo fresco - **0,5** cetriolo
Togliere la marinata in eccesso dalla carne e friggere in una padella molto calda per circa 2 minuti su ogni lato.

Servire con erbe, foglie di lattuga e cetriolo tritato.